

И. Пирогов

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ
МЕТОДИКИ
ВОСТОКА**

УДК 616-08

ББК 53.59

П33

Пирогов, И.

П33 Оздоровительные методики Востока / И. Пирогов. — М. : T8RUGRAM / Научная книга. — 318 с.

ISBN 978-5-519-61598-3

Здоровье — основная составляющая жизни человека.

В этой книге собраны оздоровительные методики, сочетающие в себе разнообразные способы лечения и профилактики заболеваний, практикуемые в традиционной народной медицине Востока.

Читатель узнает много полезной информации о йоге и способах релаксации, о цигун и су-джок терапии, ароматерапии, грязевых ваннах, акупунктуре, всевозможных диетах и лечебном голодании и многое другое, что позволит поправить и сохранить своё здоровье на долгие годы.

Будьте здоровы и счастливы!

УДК 616-08

ББК 53.59

БИС МХН

BISAC HEA000000

© T8RUGRAM, оформление, 2017

© ООО «Литературная студия

«Научная книга», издание, 2017

ISBN 978-5-519-61598-3

ВВЕДЕНИЕ

Каждый день в нашу жизнь наукой привносится много нового и интересного. Огромный блок новейших изысканий направлен на сохранение и укрепление здоровья людей, на предупреждение и лечение болезней. Интерес к этой области вызван тем, что человечество глубоко осознало важность своего здорового существования и дальнейшего самосовершенствования, и упорно стремится к тому, чтобы навсегда избавиться от существующих болезней. И это тем более важно, что мы, как выясняется, используем только незначительную часть возможностей, заложенных в нас природой.

Как известно, практическая медицина строится, основываясь прежде всего на наблюдении за больными людьми и обязательном применении полученных знаний с последующим положительным результатом.

Именно такова цель общеизвестной, практической, т. н. ортодоксальной медицины, основанной на многовековых и даже тысячелетних традициях и сочетающей в себе разнообразные способы и методы лечения и избавления человека от различных недугов. Она давно вошла в жизнь человечества, навязывая ему укрепившиеся способы и методы лечения, избавления и профилактики при помощи лекарств, оперативного вмешательства и др. Но наряду с нею всегда существовали отдельные (отчасти совершенно самостоятельные) методики, которые часто запрещались, подвергались ostrакизму, отвергались как фантастические и совершенно неприемлемые.

Многие из них до известной степени противоречат друг другу, но тем не менее существуют и находят отклик у последователей. Люди вправе знать о них, потому что все они изначально создавались для помощи, ставили своей целью мобилизацию внутренних резервов человеческого орга-

низма, что при выполнении ряда известных условий вело к излечению больного, которому, кстати, порой традиционная медицина оказывалась не в состоянии помочь, а иногда даже приносила вред. Человек, бывало, впадал в полное отчаяние, использовав, как он думал, все возможности, имеющиеся у медицины, и вдруг перед ним снова брезжила надежда в виде одной из методик, и вновь появлялись силы для борьбы. И нередко она увенчивалась успехом.

Мы советуем вам не терять надежды в подобных случаях. Возможно, именно в нашей книге вы найдете то, что вам необходимо, и оно обязательно поможет.

Целью данного издания является помочь относительно непросвещенному в медицине индивиду, который, встречаясь в повседневной жизни с информацией о существовании разных оздоровительных методик и всевозможных способов лечения, приходит в некоторое замешательство от их изобилия. Авторы каждой из таких методик привлекают внимание тем, что подробно объясняют основные направления и принципы лечения, причем некоторые из них ссылаются на методики, существующие с древнейших времен, а другие утверждают, что их методика разработана совсем недавно, принципиально новая, современная и уникальная.

Наша книга поможет вам разобраться и сформировать общее представление об этих методиках. Они ни в коем случае не противопоставляются, не находятся в состоянии конфронтации между собой, а существуют параллельно. Их прелесть как раз и состоит в том, что каждая из них по-своему интересна и предполагает свои, отличные от других пути, но цель у всех одна — излечить человека и помочь ему избавиться от мучительных болезней.

Есть методики, являющиеся самостоятельными и опирающиеся только на собственные методы и способы. Большинство из них взаимно переплетаются и взаимодополняют друг друга, чем объясняется большая эффективность их

использования. Но в целом все они очень разные относительно способов и средств: некоторые методики предполагают полное изменение образа жизни и включают в себя сложные процедуры, требующие солидных затрат времени и определенных условий для их выполнения, а другие могут легко войти в вашу повседневную жизнь, практически не изменив ее и став ее неотъемлемой частью.

Книга разделена так, что в каждой главе содержатся описания той или иной группы заболеваний и тут же даются рекомендации по их нетрадиционному излечению, так что читатель может сразу обратиться к нужной странице и найти необходимые ему сведения.

Глава 1

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕТОДИКИ: КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ

На сегодняшний день известно множество оздоровительных методик, среди которых каждый может выбрать именно те, что подходят ему по медицинским и физическим показателям.

ДАЛЬНЕВОСТОЧНАЯ ТЕОРИЯ АКТИВНЫХ ТОЧЕК

Неизменно высокий интерес вызывает у населения т. н. дальневосточная теория о биологически активных точках. Истоки ее скрыты в столь давних временах, что невозможно назвать ни авторов, ни дать объяснений, откуда у древних народов такое глубокое знание анатомии человеческого тела и скрытых возможностей, заложенных в нем. Эта теория объединяет в себе целый ряд хотя бы понапылышке известных неискушенному читателю методик точечного воздействия на организм, отличающихся лишь способами применения различных инструментов. Это акупунктура, акупрессура, рефлексотерапия, цуботерапия, точечный массаж, шиатсу, аурикултерапия и суджок-терапия. Возможно, что известное различие в них обусловлено тем, что, оторвавшись от общего корня, каждая из методик шла своим путем, обретая дополнительные разработки и возможности, хотя основа так и осталась прежней.

АКУПРЕССУРА

Акупрессура является собой метод надавливания на определенные точки тела с целью воздействия на биологически активные центры (и меридианы) с помощью большого и указательного пальцев рук.

Акупрессура не только устраняет боль, но и ускоряет процесс выздоровления. Она помогает лечить нарушения функциональной деятельности органов, ликвидирует органические последствия неврозов и стрессового состояния. Правила выполнения акупрессуры легко запоминаются, и каждый, кто научится неукоснительно придерживаться их, сможет помочь себе сам. Акупрессура снимает боль и лечит множество болезней. Она является собой надежное, безопасное и действенное средство против боли и не имеет каких-либо побочных действий.

Акупрессура не причиняет боли, не вызывает кровотечения, надавливание пальцами исключает попадание инфекции в организм. Это довольно популярный метод самолечения. Но, как правило, люди в массе своей апеллируют к десятку-другому точек, между тем специалистам известно уже 1030 точек акупрессуры на 14 меридианах тела человека, однако ученые и на этом не останавливаются.

Наряду с основными линиями (меридианами) и давно испытанными точками постоянно открываются новые, «специальные» точки, воздействуя на которые, можно получить положительный эффект при определенных расстройствах и нарушениях функций органов человека. Сюда можно отнести открытие новых наркозных точек на ушной раковине.

Для достижения эффективности лечения достаточно знать, какая точка где расположена, а также продолжительность надавливания на нее. Места расположения точек акупунктуры и акупрессуры известны давно. Как отме-

чалось выше, они расположены на 14 линиях (меридианах), уже исследованных учеными. Эти меридианы имеют определенные общепринятые названия — «большой сердечный» (мастор сердца), «трехступенчатый обогреватель» или «меридиан-гувернер» и др. При этом всегда указывается три вида точек:

I. «Гармонизирующие точки» — лежащие в начале и в конце линии (меридиана). При воздействии на них методом акупрессуры наблюдаются гармоничные звуки этого воздействия во всех органах, относящихся к этому меридиану.

II. «Возбуждающая точка» — на каждой линии (меридиане) существует лишь одна подобная точка. Ее акупрессура активизирует реакцию и работоспособность относящихся к данному меридиану органов.

III. «Успокаивающая точка» — также существует лишь одна на каждой линии (меридиане). Она подавляет, успокаивает, снимает невротическое состояние. Ощущения при ее акупрессуре наиболее благоприятны.

Облегчение больному приносит успешная акупрессура системы т. н. «сигнальных точек» (тревожных). Каждый основной орган человеческого тела имеет свою сигнальную точку. По всем правилам проведенная акупрессура этой точки способствует немедленному улучшению состояния человека (устранению недомогания) и в особенности уменьшению боли (болевого синдрома).

Каждая система органов человеческого организма имеет прочную связь с определенными точками акупрессуры. Это и «успокаивающая точка» (при низком кровяном давлении), и «гармонизирующая точка» (при тревожном состоянии общего невроза), и «сигнальная точка» (при коликах в суставах), и «специальная точка» (при импотенции). И лечить то или иное заболевание возможно лишь при надавливании на определенный ряд точек.

Почти всегда искомая точка акупрессуры реагирует на

сильное нажатие резким болевым сигналом, что выделяет ее на исследуемом участке тела.

Китайцы выделяют степени воздействия на лечебные точки тройко:

I. При острых болях в начале лечения показано применение легкого кругового массажа точки, который проводится кончиком указательного пальца руки. Продолжительность массажа — от 1 до 5 мин.

II. При хронических заболеваниях (в зависимости от общего состояния пациента) лучше всего и надежнее применять точечный массаж средней силы. Рекомендуется многократный массаж в течение дня. Продолжительность акупрессуры — до 13 с, в зависимости от обстоятельств.

III. Сильная акупрессура производится главным образом с помощью большого пальца. Однако в частных случаях возможны и другие варианты.

Когда необходимая точка найдена на теле, кончиком указательного или большого пальца слегка прикасаются к кожному покрову, затем начинают производить круговые движения пальцем, сдвигающие кожу относительно кожной или мышечной ткани со скоростью два оборота в секунду.

При этом следите, чтобы палец постоянно оставался на одной, необходимой точке тела, не выходя за ее пределы. Особо внимательным надо быть при симметричном воздействии на точки акупрессуры.

Однако в некоторых случаях акупрессура может быть противопоказана, хотя такое встречается крайне редко. Например, она не заменит определенного медицинского лечения, которое связано с оперативным вмешательством. Но в этом случае она применяется в качестве дополнительного, болеутоляющего средства либо при оказании первой медицинской помощи.

Акупрессура противопоказана в следующих случаях:

- 1) при тяжелых органических заболеваниях сердца и